

	月 MON			火 TUE			水 WED			金 FRI			土 SAT			日 SUN				
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール		
10:30	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 畑中			スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン Sarry	スタジオ2 10:30~10:45 アクアストレッチ 青野		スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 藤津	スタジオ2 限定10名		スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 藤川	スタジオ2 限定22名		スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 山平			スタジオ1 10:45~11:30 限定8名				
11:00	11:00~11:45 ポディバランス 45 古賀	11:30~10 癒しストレッチ 畑中	11:10~11:30 アクア体操 青野	11:00~11:30 はじめて ステップ 藤川	11:00~11:30 ポディメイキング 藤津	11:00~11:45 初心者 水泳教室 青野	11:00~12:00 インテグラル ヨガ 藤津	11:00~11:30 はじめて エアロ 青野	11:00~12:00 フラダンス 今浪	11:00~12:00 フラダンス 今浪	11:00~11:30 肩甲骨ほぐし Sarry	11:10~11:30 アクア体操 青野	11:00~11:30 トライジャンプ 藤川			11:10~11:40 クロール (初級) 山平	11:00~11:20 TRX入門 畑中	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 青野		
12:00	11:55~12:40 エンジョイ ステップ 古賀	12:10~12:30 筋膜リリース 畑中	12:10~12:50 はじめての 四泳法 青野	12:20~13:05 エアロマジック 立石	12:00~12:30 アクアビート 藤津	12:00~12:30 アクアビート 藤津	12:15~13:00 シェイプエアロ 山平	12:15~12:35 アクアサーキット 山平	12:15~12:45 はじめて ステップ 藤川	12:15~12:45 はじめて ステップ 藤川	12:30~13:15 限定10名 Sarry	12:30~13:15 限定8名 Sarry	12:30~13:30 限定10名 Sarry	12:30~13:15 限定8名 Sarry	12:30~13:30 限定10名 Sarry	11:45~12:15 はじめてエアロ 藤川	11:45~12:15 はじめてエアロ 藤川	11:55~12:15 アクアサーキット 山平	12:10~12:40 スロトレ 石橋/山平	
13:00	12:50~13:50 パワーヨガ 高砂	13:00~13:20 スロトレ 山平	13:00~13:30 クロール 青野	13:15~14:00 マット サイエンス 榊原	12:45~13:15 クロール (初級) 藤津	12:45~13:15 クロール (初級) 藤津	13:10~13:40 PowerWeight 山平	13:10~13:40 PowerWeight 山平	13:10~13:40 PowerWeight 山平	13:10~13:40 PowerWeight 山平	13:00~14:00 呼吸ヨガ 古里	13:00~14:00 呼吸ヨガ 古里	13:00~14:00 呼吸ヨガ 古里	13:00~14:00 呼吸ヨガ 古里	13:00~14:00 呼吸ヨガ 古里	13:15~13:30 ヨガ (初級) Sarry	13:15~13:30 ヨガ (初級) Sarry	13:15~13:30 ヨガ (初級) Sarry	13:00~13:45 パタフライ (初級) 青野	
14:00	14:00~15:00 エアロ マジック 高砂	14:10~14:30 TRXサーキット 山平	14:30~14:45 アクアトレーニング 青野	14:15~14:45 はじめてエアロ 榊原	13:50~14:20 はじめて ステップ Sarry	13:50~14:20 はじめて ステップ Sarry	13:50~14:20 はじめて ステップ Sarry	13:50~14:20 はじめて ステップ Sarry	13:50~14:20 はじめて ステップ Sarry	13:50~14:20 はじめて ステップ Sarry	14:15~14:45 ボクササイズ 藤津	14:15~14:45 ボクササイズ 藤津	14:15~14:45 ボクササイズ 藤津	14:15~14:45 ボクササイズ 藤津	14:15~14:45 ボクササイズ 藤津	14:20~14:50 バランスボール Sarry	14:20~14:50 バランスボール Sarry	14:20~14:50 バランスボール Sarry	14:10~14:30 TRXトレーニング 畑中	
15:00		15:10~15:30 フォームローラー 山平		15:00~15:30 リラクゼーション ストレッチ 榊原													15:00~15:30 週替わりレッスン 石橋/山平	9日/23日 SAQトレーニング 担当:石橋		
16:00	16:10~10 コアトレTRX 畑中			16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★	16:30~10 腰痛ストレッチ 青野				16:10~10 コアトレTRX 畑中		16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★					16:10~10 コアトレTRX 青野/畑中	15:45~16:30 ポディコンバット 45 石橋/山平	2日/16日/30日 Power Weight 担当:山平		
17:00	17:10~10 腰痛ストレッチ 畑中				17:30~10 コアトレTRX 青野				17:10~10 コアトレTRX 藤津							17:10~10 コアトレTRX 藤津	16:45~17:30 ポディバランス 45 畑中	★四泳法内容★ 1週目:パタフライ 2週目:背泳ぎ 3週目:平泳ぎ 4週目:クロール 5週目:クロール		
18:00		18:10~18:30 フォームローラー 畑中			18:10~18:30 筋膜リリース 青野				18:10~18:30 フォームローラー 山平							18:10~18:30 筋膜リリース 畑中	18:00~18:45 ポディコンバット 45 山平			
19:00	18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中	19:00~10 コアトレTRX 栗田	月替わり プログラム	18:45~19:15 はじめて エアロ EMI	19:00~10 癒しストレッチ 立石				18:45~19:15 トライジャンプ (初級) 山平						19:00~20:00 癒しストレッチ 青野/畑中	19:10~10 癒しストレッチ 青野/畑中			施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで	
19:30	19:25~20:10 エンジョイ ステップ 畑中	19:40~20:00 筋膜リリース 山平	19:30~20:00 平泳ぎ (初級) 青野	19:30~20:15 ZUMBA 立石	19:40~10 コアトレTRX 立石	19:30~20:00 クロール (初級) 堤	19:30~20:15 ポディバランス 45 畑中	19:30~20:00 背泳ぎ (初級) 堤	ZUMBA 山下	19:30~19:50 ギアトレーニング 畑中	19:30~20:10 初心者 水泳教室 青野		19:30~20:00 パワーヨガ 高砂			19:30~20:00 癒しストレッチ 青野/畑中			内容・時間変更クラス	
20:00	20:20~21:05 リズム トレーニング 小林	20:30~20:50 リフレサーキット 山平/栗田	20:10~20:50 四泳法スキル (中級) 青野	20:30~21:15 姿勢リセットヨガ 吉長	20:30~20:50 ギアトレーニング 山平	20:15~21:00 クロール/背泳ぎ 堤	20:30~21:15 ポディコンバット 45 加倉井	20:15~21:00 はじめての 四泳法 堤	20:15~21:00 はじめての 四泳法 堤	20:15~21:00 はじめての 四泳法 堤	20:20~21:00 限定16名 コアトレTRX 栗田	20:15~21:00 コアトレTRX 栗田	20:20~21:00 限定16名 コアトレTRX 栗田	20:20~21:00 限定16名 コアトレTRX 栗田	20:20~21:00 限定16名 コアトレTRX 栗田	20:20~21:00 限定16名 コアトレTRX 栗田	20:20~21:00 限定16名 コアトレTRX 栗田	20:20~21:00 限定16名 コアトレTRX 栗田	20:20~21:00 限定16名 コアトレTRX 栗田	担当者変更クラス
21:00	21:15~22:00 ポディメイキング 小林	21:30~10 癒しストレッチ 栗田	21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	21:30~22:00 ポディコンバット 30 立石	21:00~21:20 筋膜リリース 山平	21:15~22:00 個人メドレー 堤	21:30~22:00 PowerWeight 加倉井	21:15~22:00 バドル&フィン 堤	21:15~22:00 バドル&フィン 堤	21:15~22:00 バドル&フィン 堤	21:30~10 癒しストレッチ 石橋	21:15~22:00 癒しストレッチ 石橋	21:15~22:00 癒しストレッチ 石橋	21:15~22:00 癒しストレッチ 石橋	21:15~22:00 癒しストレッチ 石橋	21:15~22:00 癒しストレッチ 石橋	21:15~22:00 癒しストレッチ 石橋	21:15~22:00 癒しストレッチ 石橋	21:15~22:00 癒しストレッチ 石橋	運動初心者オススメ
22:00			日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。																	
22:30	施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで																			

2019年  
6月

スポーツクラブ  
REFRE  
若松  
タイムスケジュール

●安全管理上、クラスの途中入場はご遠慮頂き、怪我、体調不良の際は担当者に申し出てください。

●参加者限定クラスの整理券は、開始10分前にジムカウンターで配布。1人1枚までとなります。

●都合により、クラス・担当者が変更になる場合がございます。

●祝日は17時までのスケジュールとなります。

営業時間  
平日 10:00~23:00  
土曜 10:00~21:00  
日/祝日 10:00~19:00  
木曜 メンテナンス日  
住所/北九州市若松区二島2丁目2-14  
TEL / (093) 791-3370